Nr. 4/5 Sierpień / wrzesień 1931 Roczn. 1

DOBRO LUDU

Miesięcznik poświęcony sprawom zdrowia ludu

KATOWICE
Plac Wolności 9

Wydawca: Spółka wydawnicza „Dobro Ludu" sądownie rejestrowana. Sąd Grodzki Katowice VI. R. H. A. 2675 | do 1.
Druk: Drukarnia Max Rolle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.
Odpowiedzialny za inseraty: Dr. Kwaśnik, Katowice pl. Wolności 9I.

Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. med. Józef Julian Herwich, Katowice, 3. Maja 40.

Redakcja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: Wydanie „A“ kwartalnie z przesyłką 2,— zł / Numer pojedyńczy 80 gr. / Wydanie „B“ miesięcznie 5.— zł.

Nr. 4 i 5. Katowice / Sierpień, wrzesień 1931 Rok I.

Od wydawnictwa.

Rozpoczynając wydawnictwo miesięcznika „Dobro Ludu“ wiedzieliśmy, że czynimy dobrze. Nie zrażaliśmy się dzisiejszymi stosunkami ani obecnym kryzysem gospodarczym, gdyż wychodziliśmy ze założenia, że właśnie w dzisiejszych czasach sprawa pomocy i ulżenia na wypadek choroby interesuje każdego, jako sprawa najważniejsza.

Wobec tego, że miesięcznik nasz z dnia na dzień zyskuje coraz większe szeregi zwolenników i czytelników, postaramy się w sposób jasny wytłumaczyć dokładnie nasze zasady i nasze warunki, zwłaszcza, że były wypadki niejasnego i nieścisłego tłumaczenia naszych warunków ze strony naszych niektórych zastępców.

Pierwszą, wstępną czynnością, aby zostać prenumeratorem miesięcznika „Dobro Ludu“ jest wypełnienie i podpisanie deklaracji, przed podpisaniem tej deklaracji, należy przedewszystkim zażądać legitymacji i przekonać się, czy zastępca jest upoważniony do zbierania prenumeraty. Każda taka legitymacja oprócz fotografji zawierać musi pieczątkę naszego wydawnictwa, podpisaną przez członka zarządu; również w takiej legitymacji wyraźnie jest wymienione, jakie prawa posiada zastępca. Po przeczytaniu i obejrzeniu legitymacji, każdy chcący zaprenumerować miesięcznik „Dobro Ludu“, zanim zacznie wypełniać deklarację p o w i n i e n jaknajdokładniej przeczytać warunki prenumeraty, które są dołączone do deklaracji. O ile warunki są mu niejasne, powinien postarać się, by mu zastępca dokładnie wyjaśnił. Zaznaczamy jednak jaknajwyraźniej, że obowiązuje tylko to, co jest w warunkach napisane, wszelkie ustne obiecanki ze strony zastępcy, niezgodnie z treścią wydrukowaną w deklaracji, nie mają żadnej wartości. Raz jeszcze wracamy uwagę, że przed zapisaniem się na prenumeratora, należy zapoznać się z ogólnymi warunkami, gdyż na początku deklaracji wyraźnie jest zaznaczone, że *„warunki przeczytałem, na które się zgadzam“*. Lepiej jest więc przed podpisaniem kilka razy przeczytać, a nawet w razie wątpliwości zwrócić się do nas piśmiennie lub ustnie o wyjaśnienie, a nie

narażać się na niejasności i nieporozumienie, gdyż nie wolno zasłaniać się nieznajomością warunków.

Po dokładnem zapoznaniu się z warunkami należy wypełnić deklarację w sposób wyraźny, jasny, dokładny i zgodny z prawdą. Na pytania deklaracji muszą być dokładne odpowiedzi zwłaszcza dotyczące choroby. Nie wolno więc niczego zataić, bo w przeciwnym razie prenumerator traci prawo do uzyskania świadczeń ze strony wydawnictwa. Ponieważ zasada naszego wydawnictwa opiera się na prenumeracie, a nie na ubezpieczeniu, odpowiedzi w sprawie choroby muszą być dokładne i prawdziwe. Po wypełnieniu deklaracji, należy ją podpisać, a zastępcy wręczyć tylko taką kwotę, do której pobrania jest on upoważniony. Zasadniczo upoważniamy naszych zastępców do pobierania zadatku obecnie w kwocie 5 względnie 4-rech zł. Przy wpłacaniu należy zbadać uprawnienie zastępcy, to znaczy czy jest upoważniony do pobierania zadatku. Każdy zastępca, oprócz wspomnianej legitymacji wykazać się musi specjalnem upoważnieniem do pobierania zadatków.

A więc raz jeszcze powtarzamy zbadać legitymację zastępcy i dokładnie przeczytać ogólne warunki przed podpisaniem deklaracji.

Każdy, przez podpisanie deklaracji o przyjęcie na prenumeratora związany jest wnioskiem w ciągu 6-ciu tygodni.

O przyjęciu na prenumeratora w charakterze uprawnionego do korzystania z ulgowych premji decyduje zarząd wydawnictwa, który może odmówić przyjęcia, bez podania powodów odmowy, a wtedy, o ile odpowiedzie deklaracji były prawdziwe, zwraca się wpłacony zadatek w całości.

Wydawnictwo po otrzymaniu deklaracji przesyła prenumeratorowi numer swego miesięcznika wraz zaświadczeniem upoważniającem do korzystania z ulgowych premji wydawnictwa, po otrzymaniu których należy bezzwłocznie przekazać resztującą należność i to za pomocą dołączonego czeku PKO. W razie niewpłacenia pierwszej prenumeraty może wydawnictwo wysłać swego specjalnie upoważnionego zastępcę do pobrania prenumeraty i wtedy dolicza się 50 gr. tytułem kosztów.

Prenumeratorom upoważnionym do korzystania z ulgowych premji może być każda osoba, która w dniu podpisania deklaracji była zdrowa, nieułomna i nie przekroczyła 65 roku życia.

Wysokość wpisowego wynosi 5,— zł. Wysokość kosztów zaświadczenia jednorazowo 2.50, zaś prenumerata dla mężczyzn, miesięcznie 5,—, a dla kobiet 5.50 z następującemi dopłatami.

Mężczyźni	od lat	55—60	r. życia dopłacają zł.	1.50
„	„ „	60—65	„ „ „ „	2.50
Kobiety	„ „	55—60	„ „ „ „	2.50
„	„ „	60—65	„ „ „ „	3,—

Tak więc wpisowe we formie zadatku wpłaca się przy podpisaniu deklaracji, pierwszą prenumeratę wraz z kosztami zaświadczenia zaraz po otrzymaniu zaświadczenia w sposób wyżej wskazany. Następne prenumeraty należy wpłacać najpóźniej do 15-go każdego miesiąca. Oprócz wpisowego, które się płaca zastępcy przy podpisaniu deklaracji inne należności wynikające z prenumeraty wpła-

cać należy. bezpośrednio w wydawnictwie w Katowicach bądź też czekami na PKO, względnie za pośrednictwem upoważnionych do tego zastępców, posiadających odnośne kwity, które muszą być podpisane przez Zarząd wydawnictwa, względnie upoważnionego do odbioru.

Za niepunktualne płacenie wydawnictwo po upomnieniu dolicza oprócz faktycznych kosztów 50 gr. Należytość więc za prenumeratę należy płacić regularnie. Zwłoka w płaceniu powoduje utratę praw do korzystania z premji ulgowych i to bez uprzedniego uwiadomienia ze strony wydawnictwa. O ile prenumerator zechciałby z powrotem prawo do korzystania z ulgowych premji uzyskać, musi wznowić prenumeratę miesięcznika „DOBRO LUDU" i uważany jest jako abonent początkujący.

Odmówić prenumeratę można z końcem każdego kwartału. Odmówienie prenumeraty jest tylko wtedy ważne, o ile zostało wypowiedziane conajmniej jeden miesiąc przed wspomnianym terminem, za pomocą listu poleconego do wydawnictwa O ile prenumerator tego nie uczynił, prenumerata przedłuża się milcząco z kwartału na kwartał. Oprócz wypowiedzenia, prenumerata kończy się przez śmierć, wyjazd za granicę, zaległość w prenumeracie, utratę praw obywatelskich, działanie na szkodę wydawnictwa i o ile prenumerator przy podpisywaniu deklaracji podaje fałszywe wiadomości, wzgl. zataja choroby poprzednie lub istniejące.

Korzystać z premji ulgowych może każdy prenumerator, ale tylko osobiście to jest we własnej osobie pod rygorem utraty tego prawa. Prawo to jest nieprzenośne t.j. nie wolno go odstępować osobom trzecim.

Prawo do uzyskania ulgowych premji zaczyna się po wpłacaniu wpisowego i pierwszej prenumeraty od daty wystawionej na zaświadczeniu po upływie czasokresu (karencja — Wartezeit) który w każdym zeszycie „Dobro Ludu" jest podany.

W następnym numerze omówimy dokładnie rodzaje naszych świadczeń z tytułu premji ulgowych.

Gdzie znajdują się najbliższe uzdrowiska?

Niniejszem chcemy czytelników zapoznać z ważniejszymi uzdrowiskami Śląska i w pobliżu śląska, z zapodaniem leczniczych wskazań,

Z pośród zdrojów i letnisk śląska wymienimy popierw Jastrzębie-Zdrój, który położone przy linji kolejowej Katowice-Żory-Wodzisław blisko Czesko-Słowackiej granicy, posiada silnie radjoaktywnej solanki jodobromowej, w zupełności odpowiadającej solankom słynnych zdrojów zagranicznych jak Kreuznach, Hall, Wildegg itd. Oprócz solanek stosuje się tam kąpiele borowinowe i sztuczne kwaso-węglowe. Zakład kąpielowy, który mieści się w wielkim parku ze starym drzewostanem, posiada oddział elektro-helio i hydro-terapji, oraz inhalatorjum. Także znajduje się w Jastrzębiu powszechnie znany i wzorowo urządzony zakład dla dzieci imienia św. Marji o 500 łóżkach. Zdrój

nadaje się przy chorobach kobiecych, niedokrwistości, neurastenji, nerwicy sercowej, chorób dziecięcych (jak skrofuloza i krzywica) otyłość, ischias, reumatyzmu mięśni i stawów, ogólnem wyczerpaniu, a także przy chronicznych nieżytach dróg oddechowych.

Województwo Śląskie wybudowało w Jastrzębiu olbrzymie komfortowo urządzone „sanatorjum Marszałka Piłsudzkiego“ o przeszło 100 pokojach, a także Spółka Bracka, Związek Kasy Chorych i Ubezpieczenie Społeczne mają swoje lecznice. Tak że zdrój rokuje wielką przyszłość,

*

Goczałkowice, stare i od dawna znane na Śląsku, położone przy linji kolejowej Katowice-Dziedzice, jest zdrojem o silnych źródłach solankowych i jodobromowych do picia i do kąpieli. Oprócz pijalni, kąpieli solankowych, parowych, sztucznych kwasów węglowych, znajduje się w Goczałkowicach zakład z hydro- i elektro-terapją i urządzenie inhalacyjne. Także obszerna plaża daje możność kąpieli na wolnem powietrzu. Zdrojowisko poleca się przy reumatyzmie. ischias, tabes, zwapnienie żył, krzywicy dziecięcej, chorób kobiecych, wadliwej przemianie materji i przy niezakaźnych chorobach skórnych,

*

Wisła, położona w pobliżu źródeł Górnej Wisły jest stacją klimatyczną w dolinie pięknej pod względem malowniczości, otoczonej górami Beskidów. Oprócz tego Wisła coraz bardziej zyskuje rozgłos jako stacja narciarska, posiadająca szereg nowoczesnych urządzeń sportowych, jak skocznie narciarskie, tory saneczkowe i. t. d. Wisła posiada wielką przyszłość, jako zdrojowisko zimowe, zwłaszcza w pobliżu tak bliskich okręgów przemysłowych śląskich i Dąbrowskich. Niedaleko Wisły znajduje się zbudowany przez Sejm Śląski zameczek myśliwski Pana Prezydenta. Dzięki łagodnemu klimatowi i malowniczym krajobrazom, nadaje się zdrojowisko pierwszorzędnie jako miejsce wypoczynkowe w rekonwalescencji, przy neurastenji, i przy lekkich nieżytach dróg oddechowych.

*

Ustroń, jest stacją klimatyczną wśród gór i lasów szpilkowych, o klimacie łagodnym, suchym, bez nagłych zmian temperatury. Miasteczko jest położone w dolinie górnej Wisły, nazwanej Wiselki. Charakterystycznem i ciekawem jest to, że w Ustroniu znajduje się najstarszy w Polsce zakład kąpieli borowinowych, dzięki pierwszorzędnym naturalnym borowinom, które wedle badań naukowych powag lekarskich, przewyższają co do wartości borowinę słynnego czeskiego Francensbadu. Ponadto posiada Ustroń inne źródła mineralne w szczególności radjo-aktywne źródło żelaziste, łazienki, kwaso-węglowe i elektryczne oraz kąpiele rzeczne i słoneczne. Zdrojowisko to nadaje się przedewszystkiem dla chorych na reumatyzm, ischias, neuralgię, choroby kobiece, niedokrwistość, ogólne wyczerpanie.

*

Bystra Śląska, położona u podnóża Klimczoka jest pierwszorzędnem letniskiem klimatycznem, które się ze wszystkich zdro-

jów śląskich rozwija najszybciej najwspanialej i to z powodu suchego, czystego powietrza. Także większość naszych turystów, którzy wyjadą z okręgów przemysłowych w czasie świąt, celem odetchnienia, dążą do Bystrej dzięki dobrej komunikacji. W zimie są okolice górzyste z wspaniałym terenem dla wszelkich sportów zimowych tak że z czasem w współzawodnictwie z Wisłą osiągnie pierwszeństwo Bystra.

Z mniejszych letnisk i stacji klimatecznych w Beskidach Śląskich wymienić należy, Jaworze, przy linji kolejowej Bielsko-Cieszyn, z zakładem przewodo-leczniczem, położonem wśród lasów i wzgórzy. W konkurencji ze słynnym Graeffenbergen posiada zakład wszelkie nowoczesne urządzenia przyrodo lecznicze, jak wodolecznictwo, światłolecznictwo, elektroterapja, wszelkie sztuczne kąpiele mineralne i borowinowe.

Jaworze nadaje się przy niedokrwistości, ogólnej wątlości, wyczerpaniu, chorobie Basedowej, wadliwej przemianie materji, chorobach przewodu pokarmowego, w chorobach nerwowych i lekkich niedomaganiach sercowych

W końcu na uwagę zasługuje Istebna, letnisko o malowniczem położeniu, które posiada źródła siarczane, żelaziste i borowinowe, niestety jeszcze nie ujęte. Gdy kryzys minie, miejmy nadzieję, że Istebna zostanie rozbudowana, narazie jest miejsce wypoczynkowe i wycieczkowe.

W sąsiedztwie ze zdrojami i letniskami śląskiemi, pozostaną letniska i zdroje podkrakowskie, położone w Małopolsce zachodniej:

Ojców w dolinie Prądnika niedaleko Krakowa, uzdrowisko klimatyczne, słynne dzięki wspaniałym krajobrazom, pełne romantyzmu wśród pionowo ułożonych skał wapiennych i lasów. Miejscowość bezwarunkowo godna zwiedzenia i podziwu słusznie nazwana „Polska Szwajcarja“. Poza walorami wypoczynkowemi i turystycznemi poleca się Ojców przy następujących chorobach: przewlekłe katary gardła i oskrzeli, dychawica, przewlekłe nieżyty żołądka i jelit, cukrzyca, anemja, osłabienie nerwowe, choroba Basedowa i to wszystko dzięki źródłom radjoczynnym wapniowym i klimatowi. Zakład kąpielowy posiada także nowoczesne urządzenia hydro- termo- i elektro-terapji.

Dalej wymieniamy Krzeszowice, 23 km oddalone od Mysłowice godne uwagi dlatego, że posiada wody, zbliżone składem do słynnych cieplic Trenczyńskich (Czechy), mianowicie dwa źródła siarczane: nadaje się z tego powodu dla chorób skórnych niezakaźnych, skrofulozy dziecięcej, chorób kobiecych, chorób nerwowych, i reumatyzmu

Swoszowice, posiada także źródło siarczane i stosuje się do tych samych chorób co Krzeszowice.

Myślenice i Lanckorona, posiadają łazienki ze sztucznemi kąpielami kwaso-węglowemi, solankowemi i leczą się w nich chorzy na wadliwą przemianę materji, anemję, katar dróg oddechowych.

⁂

Batowice, pod Krakowem, posiada znaną lecznicę dla odzwyczajenia od narkotyków i dla osłabionych nerwów.

⁂

Ze zdrojów i letnisk powiatu Żywieckiego zasługują na uwagę dzięki wspaniałym warunkom klimatycznym i krajobrazowym Bystra, Małopolska, Szczyrk, Węgierska Górka, Milówka, Rajcza, Zwardoń, które nadają się dla gruntownego wypoczynku i odetchnienia po całorocznej pracy celem nabrania sił na dalszą pracę i walkę życiową.

Ciekawszych bliższych informacji odsyłamy do wydanego przez Centralę propagandy turystyki i uzdrowisk przewodnika po uzdrowiskach polskich tom I we fachowem i pierwszorzędnem opracowaniu Dra. Saysse-Tobiczyka.

„DOBRO LUDU“

gwarantuje

DOBROBYT!!

Dużo wydawnictw poświęconych sprawom lecznictwa domowego znanych jest z tego, iż ogół czytelników nieraz z niejednych bez wątpienia i cennych wskazówek korzystać nie może z tej prostej przyczyny, bo wykłady wzgl. artykuły pisane są w stylu naukowym, dla wielu ludzi otrudno, aib wcale niezrozumianym. Przystępując do wydawania miesięcznika „DOBRO LUDU“ naszą główną zasadą jest i będzie redagować miesięcznik nasz tak, ażeby był przez każdego, bez wyjątku, **dobrze zrozumiany.**

Z treści artykułów zaś, każdy abonent pozna cały szereg sposobów i możliwości zapobiegania najróżniejszym chorobom. Wpłynie to niewątpliwie bardzo dodatnio na stan zdrowotny każdego pilnego czytelnika,

Abonenci „Dobra Ludu“ cieszyć się będą stale dobrem zdrowiem, tem samem miesięcznik nasz zadość uczyni nazwie swojej dla

„Dobra Ludu“ i zapewnienia Dobrobytu!!

Warunki abonementu:

DOBRO LUDU można zamówić w dwuch wydaniach: wydanie „A“, tylko kwartalnie po cenie 2,— zł. lub pojedyńczo po cenie 0,80 zł., i wydanie „B“ tylko miesięcznie, z którem jest połączone uprawnienie uzyskania zwrotu kosztów leczenia, przyczem muszą być załatwione następujące formalności:

1. Każdy zamawiający abonament wypełnia skrupulatnie specjalny do tego celu służący formularz.
2. O przyjęciu abonamentu wydania „B“ rozstrzygnie wydawnictwo bezapelacyjnie.

3. Każdy abonent musi pokwitowanie abonamentu miesięcznego dobrze zachować.
4. Uprawnienie zaczyna się od daty wystawionej na „zaświadczeniu upoważniające do korzystania z ulgowych premji"
5. Pretensje upadają po 26 tygodniach od rozpoczętej choroby.
6. **Abonenci, którzy regularnie płacili prenumeraty miesięczne i nie skorzystali w ciągu 12 miesięcy z uprawnień zwrotu kosztów leczenia, otrzymają premje zdrowotne.**

Ażeby móc pobierać zasiłek trzeba

a) przy chorobach wewn. być 3 mies. abon.
b) „ leczeniu zębów 6 „ „
c) „ wstawianiu zębów 24 „ „
p) u abonenta który przekroczył 55 r. życia przy a) i b) 3 mies. dłużej
e) przy leczeniu szpitaln. 6 „ abonent.
f) przy porodach — poronieniach 8 mies. abon.
g) „ chorob. weneryczn. 12 „ „
h) „ wypadkach śmierci 12 „ „
i) przy wypadkach nieszczęśliwych i stąd powstałych chorobach upada czas czekania zupełnie.

KOSZTA PRENUMERATY WYDANIA „B" 5 zł MIESIĘCZ.

mężczyźni	od lat	55 — 60 r.	życia dopłacają	zł 1,50
„	„ „	60 — 65 r.	„ „	„ 2,50
Kobiety	„ „	55 — 60 r.	„ „	„ 2,50
„	„ „	60 — 65 r.	„ „	„ 3,—
„	poniżej lat 55,		„ „	„ 0,50

Wpisowe od osoby jednorazowo zł 5,— :: Koszta jednorazowe wystawienia upoważnienia zwrotu kosztów leczenia" zł 2,50

Jakie zasiłki będą płacone:

1. lekarstwo podł. recepty od rachunku do 100 %
2. okulary, opaski od rachunku do 80 %
3. Koszta konsultacji lub wizyty podł. taryfy do 580 %
4. Przy połogu: po 8 miesięczn. abonencie do zł 60,—
   po 12 „ „ do „ 70,—
   po 24 „ „ do „ 05,—
   po 36 „ „ do „ 100,—
5. Zasiłek pogrzebowy dla abonenta:
   po 12 miesiącach abonowania do zł 200,—
   po 36 „ „ do „ 300,—
   po 60 „ „ do „ 400,—

członkowie którzy przy prenumerowaniu ukończyli 60 rok życia nie otrzymają zasiłków pogrzebowych.

6. Leczenie zębów podł. taryfy od rachunku do 80 %
   do roku najwyżej zęby sztuczne i środki zastępcze do „ 75,--
7. Leczenie i opieka w szpitalu na dzień do „ 7,50
8. Koszta operacji podług taryfy od rachunku do „ 600,—
9. Drobne środki lecznicze jak masaże elektryzacja Rentgenowanie
   za pojedeńczy wypadek do „ 50,—
   w roku najwyżej do „ 75,—

Zioła jako środek leczniczy.

Obecnie jesteśmy świadkami niesłychanych wprost postępów w dziedzinie wiedzy leczniczej, i one to niejedna nam tajemnice odkryły, jednakże sposoby leczenia chorób wewnętrznych pozostały nadal te same.

Znane nam już są od wieków niektóre zioła posiadające nadzwyczajną siłę leczniczą, lecz zostały zaniedbane w oczekiwaniu nowych i rzekomo lepszych środków leczniczych, jednakże okropnie zostaliśmy zawiedzeni, albowiem pociągają za sobą wiele ofiar, przez leczenie chemiczne, które zawierają więcej składników szkodliwych, aniżeli rzeczywistą wartość leczniczą i przez to powoli idą w zapomnienie, tracąc swój rynek zbytu.

Gdyby ludzkość zaraz ujrzała ten ogrom charłactwa wytworzonego leczeniem dużemi dawkami rtęci, bromem, morfiną i. t. p. specyfikami, toby oniemała z przerażenia. Często można słyszeć, że ten i ów po kilkuletniej kuracji zapada na ciężkie choroby najważniejszych organów wewnętrznych jak: mózgu, rdzeni, wątroby, które psują się przez nadużycie rtęci pozostając lata całe w organizmie i w końcu wywołują rozkład tkanek.

Z górą 2000 lat odgrywa właśnie wiara narodu w skuteczną siłę leczniczą ziół wielką rolę.

Pierwsze osoby którym udało się stwierdzić ogromne znaczenie ziół leczniczych, były to kobiety które z natury rzeczy przeznaczone nad czuwaniem życia i zdrowia swych potomków: i tylko im zawdzięczamy tą tak odniosłą zdobycz rozpoznania ogromnej siły ziół i roślin.

Ludzkość nawiedzana była przez różne epidemje, w następstwie czego zmuszona była siłą faktu, do intensywnego zapoznawania się z otaczającą naturą i ziołami leczniczemi, gdyż skąd nasi przodkowie spodziewać się mogli ratunku i co zastosować, by zapobiec nieszczęściu w chwili krytycznej ratować swoje zdrowie.

I o dziwo

Natura bowiem dała im w niezliczonej ilości wszystko to, co niezbędnem jest dla odbudowy, odżywienia i utrzymania ciała ludzkiego. Gdy zastosowano niewłaściwie zioła, które szkodzą, wyłoniła się myśl nad szukaniem ziół, które się szczególnie do ulgi w chorobie i wyzdrowieniu nadają.

I tak czytamy w biblji:

„Wszechmocny Bóg stworzył nam lekarstwa i pozwala im rosnąć. Rozsądnie nie powinniście niemi gardzić, niemi leczyć się możecie, one wam ulgę przyniosą, sporządźcie z nich mieszankę, a chociaż dzieło nie jest znpełne to jednak z nich samych na ziemi doznacie szczęścia“.

I całkiem słuszne jest twierdzenie, iż najomość roślin i ziół dużo korzyści nam przyniesie i dzięki temu znaleźli się ludzie mądrzy, którzy się przekonali, że zioła lecznicze nieprzewidziane wprost skutki i objawy na organy wewnętrzne człowieka w leczeniu wywierają.

Każdy z nas pragnie być zdrowym! — Każdy z nas pragnie zaznać trochę uciechy i zadowolenia! — Lecz jakżeż ma on korzystać z tych wszystkich źródeł szczęścia i uciechy, kiedy ciało jego niez-

dolne do poruszania się i spoglądać musi nieraz na najbliższych swoich, którym opiekunem jest, których odżywiać musi i dla których on jest ojcem.

Przeto pierwszym obowiązkiem każdego powinno być i to obowiązkiem najświętszym, wszelką chorobę wyleczyć i jej się pozbyć.

Liczne zioła i rośliny, na to Bóg stworzył, by przyniosły ludziom szczęście i chroniły ich przed chorobami. Nie przechodź obojętnie obok nich. Staraj się zawsze i pilnie z nich użytek zrobić. Ziemia nasza obfituje w niezliczonej ilości w zioła i rośliny, które nam dadzą możliwość i zapewnienie chronienia się od chorób, po których tak często nieubłagalna śmierć następuje. Ziołami temi mamy się właśnie posługiwać.

Znani mistrzowie sztuki lekarskiej jak: Ksiądz Kneipp, Bilz, Klimaszewski i Krämer dali ludziom tą możliwość udowadniając im jak wielką siłę leczniczą zioła posiadają i dzięki temu tysiące ludzi utrzymują się dziś przy zdrowiu, wygłaszając hymny całe na ich cześć.

I przeto wróćmy z powrotem do natury, bierzmy przykład z przodków naszych, którzy do późnego wieku przy zdrowym ciele i duchu pozostawali.

Pielęgnowanie nosa i uszu.

Dr. chem. Kwaśnik.

Zwykle mówi się o nosie i uszach dopiero wtedy, kiedy zachorują. Tak jak się staramy o utrzymanie dobrej, pięknej i zdrowej cery na twarzy, taksamo musimy pielęgnować nawet najlepiej uformowany nos, aby zapobiec małym lub większym zniekształceniom. Przyczyną tych ostatnich bywa m. i. w pierwszym rzędzie ów znany i naogół znienawidzony „katar nosa“ który przy częstym powrocie nietylko może nos zdeformować, lecz powoduje zapalenie i różne wyrzuty na nosie; wywołuje on nawet czyraki z powodu których nos czerwienieje i nabrzmiewa (puchnie). Poleca się więc, aby nikt kataru nosa nie lekceważył a jeżeli go ktoś nabył, wtedy powinien poczynić wszelkie zabiegi, aby tej nieznośnej i nieestetycznej choroby najprędzej się pozbyć.

Jako lekarstwo polecamy: jedną kroplę jodyny na szklankę wody przed południem. Wodę wypija się do połowy szklanki, resztę zaś należy wylać bo w ten sposób zażyje się tylko pół kropli jodyny. Po dwóch lub trzech dniach katar ustępuje. Rozumie się, iż w czasie kataru należy prawie co godzinę zmieniać chusteczkę do nosa (normalnej wielkości) gdyż czystość najskuteczniej popiera leczenie.

Nawet w stanie zdrowym wymaga nasz nos pewnego traktowania kosmetycznego, albowiem wydzielanie tłuszczu skórnego na nosie bywa obfitsze i skóra powleka się tłuszczem. Pył i brud przylegają więc mocniej do skóry. Chcąc polysk nosa spowodowany tłuszczem pokryć pudrem, wtedy tworzą się znienawidzone węgry. Dlatego poleca się przed nałożeniem pudru staranne czyszczenie twarzy. Będąc poza domem należy tłuszcz, pył i stary puder przed nałożeniem świeżego, dobrze wytrzeć kawałkiem waty.

Dalszy nieprzyjaciel nosa jest niodpowiednie odżywianie. Przypomnijmy nosy pijaków, które bezkształcą twarz i których wyleczenie, jeżeli jeszcze jest możliwe, uskutecznić może tylko lekarz. Czerwienienie nosa może być m. i. skutkiem przesadnie korzeniowych potraw, albowiem ostre korzenie drażnią błony śluzowe czułych osób, co doprowadza do zapaleń wywołujących często powiększenie naczyń krwionośnych. W tych wypadkach niezbędna jest dieta przy codziennem lekkiem masażowaniu (od nasady nosa do ust) i kąpiele nosa letnią wodą, przyczem nie wolno przechylać głowy zanadto w tył, unikając dostania się wody do ucha, co wywołałoby pewne uciążliwości.

Jeżeli chrapanie podczas snu pochodzi z przyzwyczajenia, wtedy konieczne jest podwiązywanie podbródka odpowiednią opaską zawiązaną na głowie, aby się we śnie nie zesunęła, gdyż nie tylko że przerywa się sen drugim osobom, śpiącym w tym samym pokoju, lecz chrapanie wpływa również ujemnie na kształt ust i nosa.

Pielęgnowanie uszu ogranicza się na codziennem myciu powierzchnych części uszu, przyczem lepiej unikać mydła. Wystarcza zupełnie doskonałe wytarcie mokrym ręcznikiem lub miękką zwilżoną szmatką i wysuszenie. Czyszczenie wewnętrza ucha może dokonywać tylko lekarz, gdyż wszelkie próby łyżeczkami do uszu lub innemi, jeszcze mniej nadającemi się przyrządami wywołać mogą zapalenie, które czasami bywa kosztowniejsze niż konsultacja lekarza. Odradzamy więc od podobnych eksperymentów niebezpiecznych.

Potrawy pod koniec tygodnia w porze letniej. /Ludmiła Santura/

Koniec tygodnia ma zwolnić od obowiązków codziennych nie tylko męża, lecz i żonę, czyli gospodynię domu, ma ona mieć czas wolny dla siebie aby mogła wypocząć i spędzić niedzielę bez troski o obiad i kolację, przygotowawszy wszystko dzień naprzód, gdyż we wolnych chwilach znajdzie ona więcej sposobności uszczęśliwienia całej rodziny spokojem i serdecznością.

W tym celu powinna gosposia poczynić pewne przygotowania, aby każdy członek rodziny wyszedł na swoje. Najpierwszem więc zadaniem będzie wybór odpowiednich potraw, które powinne dostatecznie sycić i które, wychodząc ewentualnie z rodziną na całodzienną wycieczkę lub do ogródków zamiejscowych, bez obawy zepsucia i łatwo ze sobą zabierać można.

Na pierwszem miejscu wspominam ulubioną sałatkę kartoflaną. Aby sałata pod wpływem ciepła nie skiśniała, należałoby tylko kartofle pokrajać, zabierając gotowy sos w osobnem naczyniu i dodając go do kartofli będąc na miejscu wypoczynku. Jako mięsną potrawę poleca się do zabrania wszelkiego rodzaju zimną pieczeń. Na dodatek świeży owoc, który ewentualnie kupić można na miejscu lub w pobliżu.

Potrawy ryżowe również się polecają z wyjątkiem ryżu mlecznego, kiśniejącego na skutek ciepła. Mam tutaj na myśli ryż gotowany

na wodzie , (1 część ryżu, 3 części wody) duszony do zgęstnienia, wmieszawszy poprzednio do niego na jedną filiżankę ryżu surowego dwie filiżanki wina jabłkowego, trzy lub cztery płatki rozpuszczonej żelatyny i trochę cukru. Po uprażeniu ryżu z dodatkami wkładamy go do czystej, w zimnej wodzie dobrze opłókanej formy najlepiej aluminiowej, a po ochłodnięciu zabieramy ze sobą. Przybywszy na miejsce, wydobywamy z łatwością ryż z formy i podajemy na stół. Kto lubi, może polać ryż na talerzu sokiem malinowym lub rozpuszczonym miodem.

W ten sam sposób przygotowany ryż z zaprawianemi wiśniami, porzeczkami, borówkami, z gotowanemi czarnemi jagodami, jabłkami lub duszonym agrestem, jest bardzo pożywny i smaczny. Smaczne i prędko przygotować się dające potrawy są jeszcze i sucharki, lub keksy maczane w rozcieńczonej, ciepłej marmeladzie a następnie ochłodzone.

Makaron i inne wyroby mączne można zabierać tylko w sosie z potrawami mięsnemi, od czego jednak odradzam, ponieważ wyroby mączne prawie zawsze łatwo kiśnieją.

Kefir.

Dr. chem. Kwaśnik.

Wyrób „Kefiru“ w domu,
jego znaczenie jako środka odżywczego i leczniczego.

Pod nazwą „Kefir„ rozumie się produkt z mleka słodkiego, spowodowany przez fermentację, który wytrwarza się z mleka krowiego, dodając do niego czynniki fermentacyjne czyli tak zwane ziarnka — lub grzybki kefirowe. Wynalazek tego leczniczego, orzeźwiającego i odżywczego napoju przypisuje się arabowi Mahometowi, który zwolennikom nauki jego „Islamu“ polecał go zamiast zabronionych przez niego napojów odurzających. Wyraz „Kefir“ (Kephier — Kapir) pochodzi z języka tureckiego „Keyf“ to znaczy — rozkosz; zatem wyraz „Kefir“ oznacza w języku naszym „napój rozkoszy“ przeto określenie tego nadzwyczaj przyjemnego i smacznego napoju jest bardzo trafne.

Wyrabianie „Kefiru“ było przez długi czas tajemnicą w małej liczbie „wybranych“ tego ostatniego i najwyższego proroka „jedynego Boga Islamu“. Z biegiem czasu jednak poznali inni ową tajemnicę tego bardzo prostego wyrobu. Wobec tego używanie „Kefiru“ jako napoju nie ograniczało się tylko na małej części ludności Azji i w krótce po poznaniu sposobu wyrabiania, znalazło szerokie rozpowszechnienie. Z czasem „Kefir“ wprowadzony został i do Europy. W niektórych częściach kraju naszego zwany jest „Kefir“ pod nazwą „musujące wino mleczne“; obecnie znany on jest i używany prawie we wszyskich częściach świata.

Ziarnka kefirowe lub grzybki kefirowe wielkości grochu lub fasoli (na Kaukazie zwane „kaszką jaglaną proroka“) czyli owe czynniki, które się dodaje do mleka krowiego celem przygotowania „Kefiru“, są to kawałki stwardniałe lecz elastyczne koloru żółtawego, składające się z różnych grzybków drożdżowych. Jedni dowodzą, iż

w ziarnkach kefirowych znajduje się tak zwany grzybek kaukazki (dispora caucasia) i twierdzą, że właśnie temu grzybkowi przypada bardzo ważna rola w przygotowaniu „Kefiru“ przy fermentacji, inni znów twierdzą przecząco, iż ziarnka wymienionego grzybka nie zawierają. Większość tych drobnoustrojów połączona jest w nitki, pokryte grubą galaretkową skórką. Wielka ilość takich drobnoustrojów spaja się skórkami w jedną całość czyli w ziarnko.

W ziarnkach znajduje się oprócz grzybków drożdżowych i bakcylów kefirowych również grzybek, wytwarzający kwas mleczny.

Przy wyrabianiu kefiru czyli w procesie fermentacji spowodowanej dodaniem ziarnek kefirowych do mleka, zamienia się cukier mleczny znajdujący się w mleku, na kwas mleczny, kwas węglowy i alkohol, a większa część ciała serowego (Casein) przetrwarza się na białko strawione do połowy (propepton Lemialbumosy).

Kwas mleczny pobudza organy trawiące, kwas węglowy orzeźwia sprawiając przyjemność, równocześnie wypędza gazy zgnilne z człowieka; pozostałe zaś ciałka białkowe w formie propeptonu są pożywcze i łatwo strawne. Wytworzony przy fermentacji alkohol w małej ilości, nieszkodzi zdrowiu.

„Kefir“ jest płynem białawym na rodzaj śmietany i bogatym w kwas węglowy, smak jego jest słodkokwaśnawy i przyjemny. Pożywność jego jest bardzo znaczna, jest zarazem łatwo strawny; odznacza się równocześnie jako środek leczniczy w różnych chorobach.

„Kefir“ różni się znacznie z powodu większej jego zawartości ciała białkowego i małej ilości kwasu mlecznego oraz alkoholu od tak zwanego „Kumys“ napoju wyrabianego przez Kirgizów i Baszkirów na sposób zakiśnienia mleka końskiego.

Oprócz tak wielu i poważnych zalet „Kefiru“ posiada on jeszcze jedną — mianowicie: zaletę „taniości“ i z tych wszystkich tutaj wymienionych powodów powinien każdy człowiek, ze względu na utrzymanie zdrowia swego, codziennie pić „Kefir“!

W następnym miesięczniku podamy sposób wyrabiania dobrego „Kefiru“ w domu i uwydatnimy znaczenie jego jaku środka pożywczego i leczniczego. Na zakończenie wskażemy jak przeprowadzić pożyteczną dla organizmu ludzkiego kurację kefirową.

Wartość miodu.

Dr. chem. Kwaśnik.

Dzieci, co wam dać na kolację? pyta matka swych małych, zebranych przy stole. Jednogłośnie brzmi odpowiedź: Prosimy mamusię o chleb z miodem i herbatę z miodem! Dlaczego odpowiedź ta jest prawie codziennie jednaka? Dlatego, iż miód jest jednym z najważniejszych środków pożywczych, zastępujących różne inne potrawy ludzkie i stojący człowiekowi do użytku. Niemieckie przysłowie mówi: „Honig macht feurig“, to znaczy miód rozpala, czyli dodaje werwy. W wielu wypadkach miód nawet zaoszczędza wydatki na lekarza i aptekę, ponieważ czyni organizm człowieka odporniejszym na różnego rodzaju bakterje chorobotwórcze. Dzieci za łyżkę miodu chętnie spełniają niejedną czynność, którejby bez niego

niechętnie dokonały. Nasz miód krajowy, prawdziwy i czysty, wzmacnia nadzwyczaj nerwy nasze i obficie wytwarza dobrą krew, tak, jak żaden inny środek.

Miód jest pokarmem przygotowanym przez pszczoły, który nabyć można u uczciwego pszczelarza. Ocenianie miodu pod względem jego prawdziwości, jakości i czystości jest bardzo trudne dla nieznawcy. Znawcą staje się, kto przez długie lata nie omija sposobności kosztowania różnych gatunków miodu posiadając dobrą pamięć dla wrażeń różnych smaków miodu. W moich dawniejszych laboratorjach chemicznych posiadałem zbiór roczników miodu krajowego i zagranicznego najrozmaitszych rodzajów. Pemiędzy nimi znajdowały się wspaniałe gatunki z nadzwyczaj dobrym zapachem; był również i miód od pewnego znajomego mego, który w czasie przeciągłych deszczów karmił pszczoły cukrem Ten jakościowo nizki i bezwartościowy miód cukrowy smakował gościom moim zwykle najlepiej.

Miód jest rzeczą zaufania! Musimy tutaj nadmienić, że prawdziwy, niepodrabiany miód może posiadać właściwość drażniącą krtań przy połykaniu i przysmak wytrawny a wygląd jego może być nieszczególny. Z przerażeniem spogląda nie jeden na zakupioną szklankę miodu płynnego, jak tenże po pewnym czasie mętnieje, gęstnieje i nareszcie zupełnie twardnie. Przy procesach chemicznych zachodzących w miodzie, wytwarzają się różne zmiany we wyglądzie i smaku miodu, które nieznawcę doprowadzić mogą do zupełnej nieufności.

Miód składa się, biorąc ogólnie, z $^4/_5$ części cukru i $^1/_5$ części wody. Cukier buraczany, zwykły używany w domu, znajduje się tylko w małej ilości — 2 do 3 % w miodzie. Miód zawiera przeważnie tak zwany cukier lodowaty, składający się prawie w równych częściach z cukru gronowego i owocowego. Wymienione te gatunki wytwarza żywy organizm ludzki z cukru trzcinowego w celu przyjęcia ich przez krew. Jeżeli więc człowiek osłabiony używa zamiast cukru trzcinowego miód, wtedy praca przemiany przez organizm staje się zbyteczną.

Na pytania: Czy człowiek niemóglby z korzyścią i w tym samym celu używać sztucznego cukru lodowatego, zawartego w znacznie tańszym miodzie sztucznym, gdyż resztki kwasu wytworzonego drogą chemiczną człowiekowi może nie zaszkodzą? Albo, jeżeli się już wytworom sztucznym niedowierza, czy wtedy z tą samą korzyścią moznaby używać „prawdziwy“ zagraniczny, często tańszy miód od krajowego?

Na te pytania odpowiadamy następująco: Wydaje się, że miód zawierający w przewadze cukier lodowaty, byłby powyżej wymienionymi produktami do zastąpienia; lecz to wydaje nam się tylko! Przysłowie mówi: „mało działa mało a wiele czyni wiele“ — z czego wynikałoby, iż miarodajne są zawartości główne, nie można tutaj dobrze zastosować. Chociaż miód w przewadze składa się z cukru lodowatego, jednak szczególna i właściwa wartość jego jest częściowa i prawie nigdy nie sama. W życiu znaczenie posiada nie tylko

zdanie wiele czyli wiele. Znaczenie ma również i przeciwne przysłowie, mianowicie: mało czyni wiele Pewien profesor chirurgji, więc mistrz noża, leczy furunkół obecnie, to znaczy, w drugiej połowie życia jego w ten sposób, że przepisuje zażycie jedną miljonową cząstkę grama jodu siarczanego homeopatycznie. Ta wprost niknąca dawka działa pewniej, niż każde, tak zwane postępowanie „radykalne“. (ciąg dalszy nastąpi)

Wesoły kącik

Lekarz — okulista: „Jest pan nieprawdopodobnie krótkowidzący przecież nie zobaczy pan nic, co leży dalej jak trzy metry od pana. Jaki jest pański zawód?“

Pacjent: „Jestem astronomem!“

*

Profesor — psychiatra demonstruje podczas wykładu: „Ten człowiek, moi panowie, liczy już przeszło sześćdziesiątkę. Jego manja polega na przeświadczeniu, że niema dla niego śmierci. Chciałby umrzeć, a nie może. Naszem zadaniem będzie tu w klinice przekonać go, że się myli“.

*

— Złej kucharce zawdzięczają lekarze połowę pacjentów.
— A tę drugą połowę zawdzięczają dobrym kucharkom.

Od wydawnictwa

Wydawnictwo »Dobro Ludu« wypłaciło koszta leczenia (lekarza i lekarstwa) z powodu nieszczęśliwych wypadków następującym abonentom:

p. Ignacemu Dolikowi, kołodziejowi w Sosnowcu ul. 1. Maja 24.
p. Janowi Szymie, kupcowi w Bielszowicach, ul. Główna 62.
p. Wiktorji Gryska, mistrzyni krawieckiej, Król.-Huta, ulica Mielęckiego 25.

Zaś z powodu choroby:

p. Augustynowi Posiłkowi, mistrzowi piekarskiemu w Świętochłowicach, ul. Długa 10.
p. Janowi Gregorczykowi, mistrzowi fryzjerskiemu w Królewskiej Hucie, ul. 3-go Maja 36.
p. Gertrudzie Szczypa, kupcowej w Brzezinki.
p. Franciszce Prokscha, właśc. składu spożywczego Katowice-Ligota ul. Ligocka 124.
p. Rozalji Ludwig, Katowice-Ligota ul. Załężka 39.
p. Józefowi Kolessa, mistrz krawiecki w Siemianowicach Hutnicza 6.

Z powodu okresu wakacyjnego miesięcznik nasz wychodzi nieco spóźniony jako podwójny numer 4-ty i 5-ty, następny zaś numer wyjdzie w dużo zwiększonej objętości.

Redakcja »Dobro Ludu«.

Nr. 4/5 August/September 1931 Jahrg. 1

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

Monatsschrift
:: für Volks- ::
Gesundung

KATOWICE
Plac Wolności 9

Verlag: Spółka Wydawnicza „Dobro Ludu“ sądownie rejestrowana, Sąd Grodzki Katowice IV, R. H. A. 2675/do 1.

Druck: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.
Verantwortlich für den Inseratenteil: Dr. Kwaśnik, Katowice pl. Wolności 91.

Dobro Ludu

(Volkswohl)

Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortlicher Schriftleiter: Dr. med. Josef Juljan Herwich, Katowice, 3. maja 40.

Redaktion und Administration: Katowice, plac Wolności 9 I. Etge., Tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice, Nr. 307 802, — Bezugspreise: Ausgabe „A" vierteljährlich mit Versand 2,— zł. / Einzelnummer 80 gr. / Ausgabe „B" 5,— zł. monatlich.

Nr. 4/5 Katowice / August, September 1931 Jahrg. 1

Nachrichten des Verlages.

Als wir mit der Herausgabe der Monatsschrift **„Dobro Ludu"** begannen, wußten wir, daß wir gut daran taten. Wir ließen uns nicht dadurch beirren, daß heute eine allgemeine Wirtschaftsnot vorherrscht, sondern im Gegenteil, wir gingen von dem Grundsatze aus, daß heute gerade mehr denn je Hilfe in der Not, Hilfe in Krankheit, am Platze sei.

Da nun unsere Zeitschrift von Tag zu Tag immer mehr Anhänger und Leser sich erwirbt, bemühen wir uns heute auf klare Art und Weise unsere **Bedingungen** darzulegen, zumal in der letzten Zeit vereinzelte Fälle vorkamen, in denen die Darstellungen unserer Vertreter mißdeutet bezw. nicht verstanden worden sind.

Um **Abonnent** der Monatsschrift „Dobro Ludu" zu werden ist die erste Bedingung, die **Deklaration** (Deklaracja) **auszufüllen und zu unterschreiben.** Bevor man jedoch unterschreibt, muß man von dem Agenten bezw. Vertreter verlangen, daß er sich ausweisen (legitimieren) solle, damit man sich überzeugen kann, ob der Betreffende auch wirklich zur Abonnementsannahme berechtigt sei. Jeder solcher Ausweis muß außer der Fotografie den Stempel des Verlages und die Unterschrift eines der Mitglieder der Verwaltung enthalten; ebenso ist in diesem Ausweis ausdrücklich angegeben, welche Rechte der Vertreter besitzt. Nach Durchlesen des Ausweises möge jeder zukünftige Abonnent des „Dobro Ludu" bevor er die „Deklaracja" ausfüllt, erst einmal die Bedingungen des Abonnements durchlesen, die zu diesem Zweck mit der Deklaration verbunden sind. Falls jedoch die Bedingungen dem Leser nicht klar sind, muß er den Vertreter veranlassen, nähere Auskünfte zu geben. Jedoch erklären wir ausdrücklich, daß nur diejenigen Bedingungen verbindlich sind, **die im Texte der Deklaration gedruckt sind.** Sämtliche anderen **mündlichen** Versprechungen des Vertreters, die nicht im Einklang mit dem Text der Deklaration stehen, sind natürlich wertlos. Noch einmal also machen wir darauf aufmerksam, daß vor der schriftlichen Niederlegung des Abonnements man sich mit den allgemeinen Bedingungen bekannt machen muß, da am Kopfe der Deklaration ausdrücklich in polnischer Sprache

vermerkt ist: **„habe die Bedingungen gelesen und bin mit ihnen einverstanden".** Lieber also vor der Unterschrift die Bedingungen ein paarmal durchlesen, nötigenfalls sich noch einmal an den Verlag schriftlich oder mündlich um Aufklärung wenden, als sich nachher der Gefahr des Mißverständnisses auszusetzen, da der Verlag die Entschuldigung, daß man die Bedingungen nicht kenne, nicht gelten lassen kann.

Nach eingehender Inkenntnisnahme der Bedingungen, soll man die Deklaration ausfüllen und zwar deutlich, verständlich, genau und **wahrheitsgemäß.** Die Fragen in der Deklaration müssen genau beantwortet werden, zumal diejenigen über Krankheiten. Es geht also nicht an, etwas zu verheimlichen, da ja sonst der Abonnent jegliche Berechtigung auf Rückerstattung der Kosten verliert. Unser Verlag beruht eben im Prinzip auf dem Abonnenten, und nicht auf einer Versicherung; und gerade deshalb müssen alle Fragen, betreffs Krankheiten genau und wahrheitsgemäß beantwortet werden. Nach Ausfüllung der Deklaration muß mit dem vollen Namen unterschrieben werden. Dem Vertreter ist nur diejenige Summe auszuhändigen, zu deren Einziehung er berechtigt ist. Grundsätzlich geben wir unseren Vertretern die Vollmacht zur Einziehung einer Anzahlung (Einschreibegebühr) in der Höhe von 5,— bezw. 4,— Zł. Bei der Anzahlung bitte immer zu prüfen, ob der Vertreter dazu bevollmächtigt ist. Jeder Vertreter **muß** außer der oben erwähnten Legitimation einen speziellen Berechtigungsschein zur Einziehung der Anzahlung besitzen.

Durch Unterschreiben der Deklaration zur Aufnahme in den Abonnentenkreis ist jeder mit seinem Antrag bis zum Ablauf von 6 Wochen gebunden.

Ueber Annahme des Abonnements mit der Berechtigung zur Rückerstattung der Kosten entscheidet die Verwaltung des Verlages, die, ohne Angabe der Gründe, ablehnen kann; falls die Angaben in der Deklation der Wahrheit entsprachen, wird die Anzahlung in voller Höhe zurückerstattet.

Bei Annahme der Deklaration schickt der Verlag dem Abonnenten die laufende Monatszeitung zu und gleichzeitig den Rückerstattung-Berechtigungsschein (upowaznienie do korzystania z ulgowych premji), nach dessen Empfang unverzüglich die fehlende Summe mittels des beigefügten Postscheckabschnittes einzuschicken ist. Wird das erste Abonnement nicht bezahlt, so kann der Verlag seinen speziellen Kassierer hinsenden, dann wird ein Zuschlag von 0,50 Zł erhoben.

Abonnent des „Dobro Ludu" kann jede Person sein, die am Tage der Unterschreibung der Deklaration gesund und nicht krüpplich ist und das 65. Lebensjahr nicht überschritten hat.

Die Höhe der Anzahlung beträgt 5,— Zł. Die Höhe der einmaligen Ausstellung des Berechtigungsscheines beträgt 2,50 Zł.

Die Höhe des Abonnements beträgt monatlich für Männer 5,— Zł, für Frauen 5,50 Zł mit folgenden Aufschlägen:

Männer im	Alter	von	55—60	Jahren	zahlen	1,50 zł zu
„	„	„	60—65	„	„	2,50 „ „
Frauen „	„	„	55—60	„	„	2,50 „ „
„	„	„	60—65	„	„	3,— „ „

Also man zahlt die Einschreibung in Form einer Anzahlung bei der Unterschreibung der Deklaration, das erste Abonnement und die Kosten des Berechtigungsscheines nach Empfang dieses Scheines. Die folgenden Abonnementszahlungen zahlt man spätestens bis zum 15. eines jeden Monats. Während man die Einschreibegebühr dem Vertreter entrichtet, werden alle anderen Zahlungen unmittelbar an den Verlag gesandt, sei es durch Postscheck (P. K. O.), sei es durch besonders bevollmächtigte Kassierer.

Bei unpünktlichem Bezahlen erhebt der Verlag einen Zuschlag von 0,50 Zl; das Abonnement muß also regelmäßig eingezahlt werden. Verzögerung der Bezahlung zieht die Ungültigkeitserklärung des Berechtigungsscheines nach sich, und zwar ohne vorherige Benachrichtigung vonseiten des Verlages. Will dann später der Abonnent das Recht zur Kosten-Rückerstattung wieder gewinnen, so muß er das Abonnement des „Dobro Ludu" erneuern und wird als **neuer Abonnent** registriert.

Abbestellt werden kann die Zeitung nur einen Monat vor Ende eines jeden Quartals; gültig ist die Abbestellung nur durch einen an den Verlag gesandten eingeschriebenen Brief, andernfalls verlängert sich das Abonnement stillschweigend von Quartal zu Quartal.

Außer Abbestellung endet das Abonnement durch Tod, Verzug ins Ausland, Zahlungsrückstand, Tätigkeit zum Nachteile des Verlages und vor allem dann, wenn der Abonnent bei Ausstellung und Unterschreibung der Deklaration falsche Angaben macht, z. B. vorangegangene oder bestehende Krankheiten verschweigt.

Jeder Abonnent kann aus dem Berechtigungsschein nur für sich persönlich Vorteile ziehen, kann also nicht auf dritte Personen übertragen werden.

Das Recht zur Rückerstattung beginnt nach Einzahlung der Einschreibegebühr und des ersten Monatsabonnements mit dem Datum, das auf dem Berechtigungsschein vermerkt ist und zwar nach einer sogenannten Wartezeit, die in jedem Hefte „Dobro Ludu" angegeben ist.

In der nächsten Nummer wollen wir dann darlegen, was für Vorteile aus dem Besitz des Berechtigungsscheines gezogen werden können.

Wo sind die nächsten Kurorte?

Wir wollen im folgenden unsere Leser mit den Kurorten Schlesiens und der nächsten Umgebung ein wenig bekannt machen, mit gleichzeitiger Mitteilung, für welche Erkrankungen sie sich eignen.

Unter den Bädern Polnisch-Schlesiens nennen wir zuerst Jastrzęb-Zdrój (Jasterschemb), an der Eisenbahnstrecke Katowice-Żory-Wodzisław (Kattowitz-Sohrau-Loslau) in der Nähe der tschechischen Grenze gelegen. Es besitzt eine starke radioaktive jod- und bromhaltige Solquelle, die den Heilquellen in Kreuznach, Hall, Wildegg etc. vollauf entspricht. Außer den Solbädern und Moorbädern werden künstliche Kohlensäurebäder verabreicht. Das Badehaus liegt in einem großen Park mit altem Baumbestande und besitzt außer einem Inhalatorium eine Abteilung für Wasser-, Elektrizitäts- und Lichtheilverfahren. Das „Sankt

Marienstift“ verfügt über 500 Betten und ist ein altbekanntes bestempfohlenstes Erholungsheim, speziell für Kinder. Jastrzębie-Zdrój eignet sich für Frauenkrankheiten, Blutarmut, Neurasthenie, Herzneurose, Skrophulose und englische Krankheit der Kinder, Fettleibigkeit, Ischias, Gelenk- und Muskelrheumatismus, allgemeine Schwäche und gleichfalls bei chronischen Katarrhen der Atmungsorgane.

Die schlesische Wojewodschaft hat ebenda ein gewaltiges, mit allem Komfort eingerichtetes Sanatorium erbaut, von mehr als 100 Zimmern, ebenso haben die Knappschaft, die Krankenkasse und die Landesversicherung dort ihre Erholungsheime, sodaß dem Bade eine große Zukunft prophezeit werden kann.

*

Goczałkowice (Gottschalkowitz) altbekannt in ganz Schlesien, liegt an der Bahnstrecke Katowice-Dziedzice und verfügt über stark jodbromhaltige Solquellen zum Trinken und Baden. Außer der Trinkhalle, den Solbädern, Dampfbädern und Kohlensäurebädern befindet sich ebenda eine Abteilung für Inhalation, sowie Hydro und Elektroterapie Ein Strandbad bietet Gelegenheit zum Baden im Freien. Man empfiehlt Goczalkowice bei Rheumatismus, Ischias, Tabes, Aderverkalkung, Rachitis der Kinder, Frauenleiden, Stoffwechselstörungen und nicht ansteckenden Hautkrankheiten.

*

Wisła (Weichsel), in der Nähe der Ursprungsquelle der oberen Weichsel, ist wie ein klimatischer Kurort, wunderbar im Tale gelegen, rings von den Beskiden umgeben. Immer mehr macht Wisła von sich reden als Ausgangsstelle für Wintersport, und besitzt bereits neuzeitliche Ski- und Rodelbahnen. In der Nähe hat der Schlesische Sejm ein modernes Jagdschloß für den Staatspräsidenten gebaut. Dank des milden Klimas eignet sich Wisła als Erholungsort bei Erschöpfungszuständen, Nervenleiden und bei leichteren Luftröhrenkatarrhen.

*

Ustroń ist gleichfalls ein Luftkurort, inmitten bewaldeter Höhen gelegen, trocken und ohne plötzliche Wärmeschwankungen. Bezeichnend für das Städtchen am Oberlauf der Weichsel ist der Umstand, daß sich dort das älteste polnische Moorbad befindet, das so vorzüglich ist, daß es nach Gutachten ärztlicher Autoritäten, sogar dasjenige des bekannten tschechischen Franzensbad bei weitem übertrifft.

Außerdem besitzt Ustroń noch andere eisenhaltige Quellen, sowie Kohlensäure- und elektrische Bäder, ebenso Fluß- und Sonnenbadegelegenheit. Es eignet sich daher vornehmlich für Kranke an Ischias, Neuralgien, Frauenleiden, Blutarmt und Erschöpfungszuständen.

*

Bystra-Śląska (Schlesisch-Bystra), am Fuße des Klimczok, ist ein erstklassiger Luftkurort, der sich von allen schlesischen Bädern am schnellsten und am vorteilhaftesten entwickelt hat, dank seiner trockenen und reinen Luft. Deshalb fährt auch der Großteil unserer Touristen aus den dichtbevölkerten Industriegebieten dorthin über die Sonn- und Feiertage, um wieder etwas aufzuatmen, dank einer guten

Bahnverbindung. Im Winter bietet die nächste Umgebung vorzügliches Gelände für allerlei Wintersport, so daß mit der Zeit im Wettbewerb mit Wisla den Vorrang wohl Bystra erringen dürfte.

*

Von kleineren Kurorten ist rühmend zu erwähnen Jaworze, an der Eisenbahnstrecke Bielitz-Teschen, mit einer Naturheilanstalt, inmitten bewaldeter Berge. Als Konkurrent des berühmten Gräffenberg besitzt die Anstalt jegliche moderne Einrichtungen für Naturheilverfahren, also Wasser- und Lichtheilverfahren, künstliche Mineral- und Moorbäder. Es eignet sich daher für Blutarmut, allgemeine Schwäche, Nervosität, Stoffwechselstörungen, Basedow'sche Krankheit, Verdauungsstörungen und leichte Herzerkrankungen.

*

Schließlich verdient noch der Erwähnung Istebna, ein Sommeraufenthaltsort in malerischer Lage, mit schwefel- und eisenhaltigen Quellen, die leider noch nicht ausgewertet worden sind. Hoffen wir, daß nach der Krise dieser Ort einmal ausgebaut wird, vorläufig dient er nur als Ausflugs- und Erholungsort.

*

In der Nachbarschaft der schlesischen Bäder sind die west-galizischen Kurorte vor Krakau. Ojców, im Tale des Prądnik, ein wegen seiner Lage berühmter Luftkurort, mit wunderbaren Ausblicken auf die steil emporragenden Jura-Kalkfelsen, mit Recht die „polnische Schweiz" genannt. Wegen seiner radioaktiven kalkhaltigen Quellen und des Klimas, empfiehlt sich Ojców bei Basedow'scher Krankheit, Luftröhrenkatarrh, Atembeklemmung, Bronchialerkrankungen, Zuckerkrankheit, Blutarmut, Nervenschwäche; auch eine Einrichtung für Hydro- und Termoterapie ist dort vorhanden.

*

Etwa 23 Kilometer von Mysłowice entfernt liegt Krzyszowice, das eine Quelle besitzt, die in der Zusammensetzung und Wirkung den heißen Wassern von Tschechisch-Trentschin gleichkommt, und zwar zwei schwefelhaltige Quellen, eignen sich also vorzüglich für nichtansteckende Hautleiden, Nervenschwäche und Rheumatismus.

*

Swoszowice besitzt in gleicher Weise eine schwefelhaltige Quelle und es gilt dieselbe Indikation wie bei Krzeszowice.

*

Myślenice und Lanckorona besitzen Badeanstalten mit künstlichen Mineralbädern und es heilen sich in ihnen Kranke an Stoffwechselstörungen und Blutarmut.

*

Batowice bei Krakau besitzt eine bekannte Heilanstalt zur Entwöhnung von Rauschgiften und nervöse Erschöpfungen.

*

Von den Erholungsorten im Kreise Żywiec (Saybusch) erwähnen wir Galizisch-Bystra, Szczyrk, Węgierska Górka Milówka, Rajcza, und Zwardoń, wohin viele Menschen sich begeben, um nach dem Jahre voller Arbeit sich zu erholen und neue Kräfte zum Lebenskampf zu sammeln.

Für diejenigen, die noch weitere Auskunft wünschen, verweisen wir auf den, vom Propaganda-Büro herausgegebenen „Leiter durch polnische Kurorte“ (Przewodnik po uzdrowiskach polskich) Band I in der Bearbeitung von Dr. Sayſſe-Tobczyk.

1. Jeder Besteller der Zeitung Ausgabe B muß gewissenhaft das hierfür vorgeschriebene Formular ausfüllen.
2. Ueber die Annahme des Abonnements der Ausgabe B entscheidet unwiderruflich der Verlag.
3. Jeder Abonnent der Ausgabe B muß die Monatsquittungen sorgfältig aufbewahren.
4. Das Anrecht auf Beihilfe beginnt mit dem Tage des Datums auf dem Berechtigungsschein (Zaświadczenie upoważniające do korzystania z ulgowych premji)
5. Das Anrecht verfällt nach 26-wöchiger Krankheitsdauer.
6. **Diejenigen Abonnenten, die nach 12-monatlichem regelmäßigen Bezahlen der Monatsquittungen niemals die Hilfe des**

Verlages in Anspruch genommen haben, erhalten Gesundheits-Prämien.

Um Anspruch auf Beihilfe erheben zu können, muß man Abonnent sein

mindestens a) 3 Monate bei inneren Krankheiten,
b) 6 „ „ einfacher Zahnbehandlung,
c) 24 „ „ Einsetzen von künstlichen Zähnen,
d Abonnenten über dem 55. Lebensjahr bei a) und b) 3 Monate länger,
e) 6 Monate bei Krankenhausbehandlung,
f) 8 „ „ Frauenkrankheiten und Geburtshilfe,
g) 12 „ „ Geschlechtsleiden
h) 12 „ „ Sterbefällen,
i) Bei Unglücksfällen und daraus entstehenden Krankheiten fällt die Wartezeit weg.

Monatspreis der Ausgabe B beträgt 5,— Zł.

ein Aufschlag von 1,50 zl. bei Männern im 55. — 60. Lebensjahr
„ „ „ 2,50 „ „ „ „ 61. — 65. „
„ „ „ 2.50 „ „ Frauen „ 55. — 60. „
„ „ „ 3,— „ „ „ „ 61. — 65. „
„ „ „ 0,50 „ „ „ unterm 55. Lebensjahr.

Die einmalige Einschreibegebühr beträgt 5,— zł

Die einmaligen Gebühren für die Ausfertigung des Berechtigungsscheines (Upoważnienie zwrotu kosztów leczenia) betragen 2,50 złoty.

Es werden Beihilfen in folgender Höhe gezahlt:

1. Arzneien nach Rezept von der Rechnung . . bis 100 %
2 Bruchbänder, Brillen, usw. v. d. Rechnung . . bis 80 %
3. Konsultationen und Visiten laut Tarif . . . bis 80 %
4. Geburten: nach 8-monatlichem Abonnement bis 50,— zł
„ 12 „ „ bis 60,— „
„ 24 „ „ bis 75,— „
„ 36 „ „ bis 100,— „
5. Bei Sterbefällen des Abonnenten:
nach 12-monatlichem Abonnement . bis 200,— „
„ 36 „ „ . bis 300,— „
„ 60 „ „ . bis 400,— „
Abonnenten, die bei Bestellung bereits vollendete 60 Jahre haben, erhalten diese Sterbegelder nicht.
6. Zahnbehandlung von der Rechnung . . . bis 80 %
Künstliche Zähne und Ersatz i Jahre höchstens bis 75,— zł
7. Krankenhausbehandl u Verpflegung pro Tag bis 7,50 „
8 Operationskosten lt Tarif von der Rechnung bis 600,— „
9. Kleine Heilmittel, wie Massagen, Elektrisieren, Bestrahlungen usw im Einzelfalle . . . . bis 50,— „
im ganzen Jahre . . bis 75,— „

Vom Wesen der Krankheiten.

Trotzdem der ungeahnte Fortschritt der modernen Naturwissenschaft auch in der Heilkunst manches Dunkel erleuchtet, blieb die Behandlung der inneren Krankheiten auf dem alten Standpunkt. Die seit dem Altertum bewährten Heilkräfte der Pflanzenwelt vernachlässigte man in der Erwartung, daß die Chemie uns neue wirksame Mittel schaffen würde, doch arg sind wir getäuscht Bei jedem chemischen Präparat sind die schädlichen Wirkungen viel größer wie sein Heilwert, und doch wandert eines um das andere den Weg der Vergessenheit, nachdem es zahlreiche Opfer gefordert hat. Seit mehr als 2000 Jahren spielt der Glaube der Menschen an die Heilkraft der Kräuter eine große Rolle.

Zuerst bemühten sich die Frauen, als natürliche Hüterinnen von Leben und Gesundheit ihrer Nachkommen, die Kräfte der Pflanzen kennen zu lernen. Vielfach ging diese Wissenschaft auf die Priester als die Vermittler zwischen Gott und den Menschen über. Daß man sich bereits in den ältesten Zeiten eifrig mit den Heilkräutern befaßte, ist der notwendige Ausfluß der menschlichen Nöte und Gebrechen. Krankheiten hat es zu allen Zeiten gegeben.

Was sollten die Menschen zu ihrer Abwendung oder Heilung anderes tun, als sich in der sie umgebenden Natur umzusehen! Sie lieferte ja in unermeßlicher Fülle alles, was zum Aufbau, zum Wachstum und zur Erhaltung des Körpers notwendig war. Ein Mißgriff, falsche und für den Körper gefährliche Pflanzen zeigten auch alsbald durch ihre unerwünschte Wirkung die schädigende Kraft mancher Kräuter Der Gedanke lag sehr nahe, daß es auch solche Kräuter geben müßte, die dem erkrankten Körper sich besonders wohltuend erweisen dürften.

So lesen wir in der Bibel: „Der Herr läßt die Arzneien aus der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verschmäht sie nicht; durch diese heilet er, benimmt den Schmerz. Aus diesen macht man eine Mischung, und ist sein Werk auch nicht vollkommen, so breitet sich von ihm allein auf Erden Heil doch aus.“

Man kann mit Recht sagen, daß die Bekanntschaft der Pflanzen uns vom allerbesten Nutzen ist, und kluge Leute fanden auch zeitig genug, daß die Heilkräuter so manche angenehme Wirkung auf den inneren Organismus bewirkt hätten und so manche von bedeutender Heilwirkung seien. Schwer lasten auf den Menschen ihr Leben lang Not, Kummer und Sorgen; und die Klagen sind gewiß berechtigt. Und doch können wir sagen, daß erst diejenigen unserer Volksgenossen vom ganzen, erbarmungslosen Elend gepackt sind, bei welchen zu den wirtschaftlichen Bedrängnissen auch noch eine Krankheit tritt. Ein gesunder Mensch verträgt schon einmal einen Stoß, er ist widerstandsfähig, er birgt Kräfte in sich und kann sich mit festem Willen ein neues Auskommen erringen. **Anders bei einem Kranken. Sein Körper ist geschwächt, seine Tatkraft, sein Geist, sein Seelenzustand sind von den Einwirkungen des kranken Körpers beeinträchtigt. Sein Wille erlahmt, der sieche Körper hat auch den Geist in seinen Bann gezogen.** Jedem von uns tut ein bischen Sonnenschein, ein wenig Freude not. Wieviel mehr dem Kranken! Aber wie soll er sich an all dem Schönen in der Natur

erfreuen, wenn Körper und Seele leiden? Wenn er seine Angehörigen, denen er Vater, Schützer und Ernährer sein soll, in Sorge, Kummer und Not weiß! Es muß deshalb jedes Menschen erste Pflicht sein, Krankheiten durch eine natürliche Lebensweise zu verhüten, und wenn er die Gesundheit verloren hat, sie eilends wieder herzustellen.

Durch diese Zeilen wollen wir Euch einen guten Weg weisen, und rufen Euch zu: Los von giftigen und zweifelhaften Arzneistoffen! habt Vertrauen zur Natur!

Die vielen Kräuter und Pflanzen sind dazu geschaffen, um den Menschen zum Vorteil und Nutzen zu dienen Geht nicht achtlos daran vorüber, sondern macht rechtzeitig und fleißig davon Gebrauch! Gegen den Tod ist zwar kein Kraut gewachsen, **aber gegen die zum Tode führenden Krankheiten wachsen deren unendlich viele in Gottes freier Natur.** Und Ihr sollt Euch deren bedienen.

Die altbekannten Meister der Heilkunst wie Pfarrer Kneipp, Heumann, Bilz, Dr. Klimaszewski, Krämer, haben dem Volke genug ausgesagt, welch ausgiebige Heilkraft die Kräuter haben, und **tausende von Menschen können heute nicht genug die Dankbarkeit der Kräuterkuren preisen.**

Darum zurück zur Natur wie unsere Vorfahren, die gesund bis in das höchste Alter waren und von langwierigen Krankheiten verschont blieben.

Nasen und Ohrenpflege!

von Dr. chem. Kwaśnik.

Im Allgemeinen pflegt man von der Nase und den Ohren erst dann zu sprechen, wenn sie erkrankt sind. Aber ebenso wie der gute Teint gepflegt werden muß um schön zu bleiben, bedarf auch die bestgeformteste Nase einer gewissen Pflege, um sie vor kleineren oder größeren Entstellungen zu schützen. Zu diesen gehört in erster Linie der mit Recht so gefürchtete Schnupfen, der bei häufiger Wiederkehr nicht nur die Nase deformieren kann, sondern auch die Haut am Naseneingang entzündet, schmerzhaften Ausschlag hervorruft, zuweilen sogar Furunkelbildung verursacht, die die Nase röten und erheblich anschwellen lassen Man wird also gut daran tun, nicht leichtsinnig einen Schnupfen zu riskieren. Ist das Unglück aber einmal geschehen, empfiehlt sich sofort folgende Maßnahme: man nimmt vormittags einen Tropfen Jod auf ein Glas Wasser, trinkt die Hälfte aus und gießt das andere weg, sodaß man also einen halben Tropfen eingenommen hat. Nach zwei oder drei Tagen ist das Uebel, selbst in hartnäckigsten Fällen, fast stets beseitigt Selbstverständlich muß in diesen Tagen das (normalgroße) Taschentuch stündlich gewechselt werden, denn es versteht sich von selbst, daß peinliche Sauberkeit den Heilungsprozeß aufs Wirksamste unterstützt Auch in gesunden Tagen verlangt die Nase oft genug eine spezielle kosmetische Behandlung, denn weil die Talgabsonderung bei der Nasenhaut besonders reichlich funktioniert, wird der Teint gerade hier sehr leicht fettig. Staub und Schmutz haften desto besser, und versucht man dem häßlichen Glanz mit Hilfe des Puders beizukommen, entstehen sehr oft Mitesser, die mit besonderer Vorliebe die

Nase verunstalten. Aus diesen Gründen empfiehlt sich dringend, vor jeder Puderauflage eine sorgfältige Gesichtsreinigung — ist man unterwegs, mindestens ein Fortnehmen des Fettes, Staubes und Puders mit weichem Zellstoff oder Watte, bevor die Haut mit einer neuen Puderauflage mattiert wird Ein weiterer nicht zu unterschätzender Feind der Nase ist die Ernährung. Man denke nur an die Trinkernasen, die jedes Gesicht verunstalten und deren Heilung, falls sie überhaupt noch möglich ist, selbstverständlich nur durch einen Arzt erfolgen kann. Manchmal ist die Nasenröte auch eine Folge zu scharf gewürzter Speisen, denn scharfe Gewürze reizen die Schleimhäute empfindlicher Menschen, was zu Entzündung führt, die oft eine chronische Erweiterung der Blutgefäße hervorruft. In diesem Fall ist strenge Diät notwendig, neben täglicher milder Massage (von der Nasenwurzel zum Munde) und Nasenbädern mit lauem Wasser, wobei man allerdings darauf achten muß, daß der Kopf nicht zu weit hintenüber gelegt wird, um zu vermeiden, daß das Wasser womöglich in's Ohr gelangt und dort Beschwerden verursacht

Beruht das unästhetische Schnarchen auf Angewohnheit, muß es unbedingt mittels einer Kinnbinde, die auf dem Kopf verknotet wird, beseitigt werden, da durch diese Unart nicht nur den bedauernswerten Mitschläfern die Ruhe geraubt wird, sondern auch weil Mund- und Nasenform dadurch ungünstig beeinflußt werden.

Die kosmetische Behandlung der Ohren beschränkt sich auf tägliche Waschungen des äußeren Ohres und der Ohrmuschel und zwar ist Seife hier tunlichst zu vermeiden, es genügt vollkommen, wenn man die erwähnten Stellen mit einem nassen Tuch gründlich reinigt und sorgfältig trocknet. Die Reinigung des inneren Ohres darf nur durch den Arzt erfolgen, denn die Versuche mit Ohrlöffeln oder noch weniger geeigneten Instrumenten können bösartige Entzündungen hervorrufen, die weitaus kostspieliger werden dürften, als die Konsultation beim Arzt. Für die mutigen Forschungsversuche des Laien sind so wichtige Organe wie Ohren und Nase vollkommen ungeeignet.

Wochenendgerichte.

Ludmiła Santura.

Wochenende soll auch für die Hausfrau Freizeit bedeuten, in der sie sich ausruhen und erholen kann, ohne mit Sorgen um die Mahlzeiten geplagt zu sein. Sie soll Zeit haben für sich selbst, soll ein Stück Besinnlichkeit finden und um sich verbreiten. Dazu gehört dann aber auch die rechte Vorbereitung des Wochenendes, die jedes Familienmitglied zu seinem Recht kommen läßt. Der weitaus größte Teil bei der Vorbereitung ist die richtige Auswahl des Essens, denn es muß leicht zu befördern sein, darf nicht bei der Hitze in Gärung übergehen und soll sättigen.

Da wäre zunächst der beliebte Kartoffelsalat, den man in einer verschraubten Form mitnehmen könnte. Besser wäre die Vorrichtung des Salates bis zu den geschnittenen Kartoffeln und ein Fertigmachen erst an Ort und Stelle, indem man die fertige Tunke nebenbei im Glas mitnimmt und dann nur durchziehen läßt. Beigaben sind zu Hause fertiggebratene

Schnitzel, Rouladen, Beefsteaks kalt. Als Schluß folgen einige frische Früchte, die man vielleicht in der Nähe bekommt.

Dann kämen wir zu den Reisspeisen. Milchreis würde bei der Hitze, wegen der Gefahr der Versäuerung, nicht zu empfehlen sein. Wir helfen uns daher mit Wasserreis (ein Teil Reis, drei Teile Wasser) und machen etwa einen Weinreis daraus (Zitronenreis), indem wir ihn ziemlich trocken dämpfen und auf je eine Tasse Rohreis zwei Tassen Apfelwein und drei bis vier Blatt aufgelöste Gelantine, etwas Zucker unter rühren. Das Ganze geben wir nun in eine ausgespülte Alluminiumform, lassen es steif werden und transportieren es darin, um die Speise erst an Ort und Stelle zu stürzen. Sehr gut ist in dieser Art auch die Zusammenstellung von Reis mit eingemachten Kirschen, gedämpften Stachelbeeren, Johannisbeeren, Preißelbeeren oder Aepfeln.

Schmackhafte und sehr schnell hergerichtete Speisen sind die Zwieback- und Keksspeisen, die mit verdünnter Marmelade übergossen und gekühlt werden. Fertiggekochte Nudeln, Makkaroni und andere Mehlspeisen kann man nur in der Soße zusammen mit Fleischspeisen wie Goulasch, Pilaff usw. mitnehmen, deren Transport aber immer ein Risiko sein wird. Man läßt die Hände lieber davon.

Der Kefir.

Dr. chem. Kwaśnik.

Seine Herstellung im Haushalt, seine Bedeutung als Nahrungsmittel und als Heilmittel.

Unter Kefir versteht man ein Gärungsprodukt der Milch, das aus der Kuhmilch durch Zusatz eines besonderen Gärungsstoffes, der sogenannten Kefirkörner oder Kefirpilze hergestellt wird. Die Erfindung dieses heilkräftigen, erfrischenden und nahrhaften Getränkes wird dem Araber Mohammed zugeschrieben, der damit den Anhängern seiner Lehre, des Islam, einen Ersatz für die ihnen von ihm verbotenen berauschenden Getränke bot. Das Wort Kefir (Kephir, kapir) vom türkischen „Keyf“, d. h. Wonne, Wohlbefinden abgeleitet, bedeutet in unserer Sprache etwa Wonnetrank, und diese Bezeichnung erscheint für diesen erquickenden und wohlschmeckenden Trank gar nicht so übel gewählt.

Lange soll die Herstellung des Kefir nur wenigen Auserwählten, des letzten und höchsten Propheten des einigen Gottes „Islams“ bekannt gewesen sein. Im Laufe der Zeit aber kamen auch andere hinter das Geheimnis der im Grunde höchst einfachen Zubereitung. Der Genuß des Kefir blieb nun nicht mehr auf einen kleinen Teil der Bevölkerung Asiens beschränkt, sondern mit dem Bekanntwerden der Herstellungsweise fand das Getränk schnell eine weitere Verbreitung und wurde auch bald in Europa eingeführt. Heute wird der „schäumende Milchwein“, wie man auch den Kefir bei uns nennt, in allen Erdteilen bereitet und erfreut sich überall einer großen Beliebtheit.

Die Kefirkörner oder Kefirpilze (im Kaukasus auch als „Hirse des Propheten“ bezeichnet), der besondere Gärstoff, der zur Herstellung von Kefir der Kuhmilch zugesetzt wird, sind erbsen- bis bohnengroße harte, richtiger elastisch feste Körner oder Klumpchen von gelblichem Aussehen

und bestehen aus verschiedenen Hesepilzen. Während die einen in den Kefirkörnern den kaukasischen Pilz (dispora caucasia), nachgewiesen zu haben glauben und behaupten, daß gerade diesem Pilz eine wichtige Rolle bei der Herstellung des Kefirs, d. h bei dem Gärungsvorgange zufalle, bezweifeln die anderen sein Vorhandensein in den Körnern. Die einzelnen Bazillen sind meist zu Fäden verbunden und von einem dicken Gallerthäutchen umgeben; große Mengen von diesen Bazillen schmeizen mit ihrem Häutchen zu einem Korn zusammen. In den Kefirkörnern ist außer den Hesepilzen und Kefirbazillen auch der Milchsäurepilz vorhanden.

Bei dem Gärungsvorgang, der sich bei der Herstellung von Kefirmilch unter der Einwirkung der Kefirkörner abspielt, wird der in der Milch enthaltene Milchzucker in Milchsäure, Kohlensäure und Alkohol, ein großer Teil des Käsestoffes (Casein) in halb verdautes Eiweiß (Propepton, Hemialbumose) umgewandelt.

Die Milchsäure wirkt anregend auf die Verdaungsorgane, die Kohlensäure erfrischt angenehm und treibt die Fäulnisgase aus dem Unterleib, und die Eiweißstoffe, in der Form von Propepton sind nahrhaft und leicht verdaulich.

Was schließlich den Alkohol angeht, so entstehen davon im Kefir durch die Gärung nur geringe Mengen, die eine gesundheitsschädliche Wirkung nicht hervorzubringen vermögen

Der Kefir ist eine weißliche, rahmartige, kohlensäurereiche Flüssigkeit, von angenehmem süßsäuerlichem Geschmack und gilt mit Recht als ein außerordentlich nahrhaftes, leichtverdauliches Nahrungsmittel und zugleich als ein vortreffliches Heilmittel gegen mancherlei Krankheiten. Von dem ihm verwandten Kumys, einem bei den Kirgisen und Baschkiren aus Stutenmilch bereiteten, gegorenem Getränk, unterscheidet er sich hauptsächlich durch seinen größeren Reichtum an Eiweißstoffen und seinem geringen Gehalt an Milchsäure und Alkohol.

Der „schäumende Michwein" hat so viele Vorzüge, nebenbei auch noch den der Billigkeit, daß er, namentlich bei uns, eine noch viel größere Verbreitung verdient, als er sie bis jetzt gefunden hat.

Es soll nun im folgenden zunächst gezeigt werden, auf welche Weise man im Haushalt einen guten Kefir herstellen kann, sodann soll seine Bedeutung als Nahrungs- und Heilmittel eingehend gewürdigt und im Anschluß daran eine Anleitung gegeben werden, wie eine Kefirkur zweckmäßig durchzuführen ist. (Fortsetzung folgt)

Der Wert des Honigs.

von Dr. chem. Kawśnik.

Kinder, was soll ich euch zum Abendessen geben? fragt die Hausmutter ihre am Tisch versammelten Kleinen. Sie fragt nur, weil sie die Antwort kennt. Vielstimmig hallt es zurück, Mutter, bitte Honig mit Tee! Tee mit Honigbrot.

Wie kommt es, daß diese Antwort so ein für allemal feststeht. Der Honig ist die wichtigste Nahrungsergänzung, die dem Menschen überhaupt zur Verfügung steht Honig macht feurig, Honig macht zäh', oftmals erspart Honig so Arzt wie Apotheke. Das Schmerzensgeld für die im täglichen Krieg der Kleinen erlittenen Püffe wird in Honig ausbezahlt. Für einen Löffel voll Honig wird schon von den Kleinsten manche Dienstleistung eifrig und gern getan, die sonst lästig fiele. Honig, echter, einheimischer aus dem Bienenstock, stärkt die Nerven und schafft Blut wie kein anderes künstliches Mittel.

Was ist Honig? Honig ist die von den Bienen bereitete süße Speise, die man bei einem zuverlässigen Imker kauft. Ein Urteil über Echtheit oder Unechtheit des Honigs nimmt sich der Laie besser nicht heraus. Kenner, Zungensachverständiger wird nur, wer jahrelang an den verschiedensten Arten jede Gelegenheit benutzt hat, Honig zu kosten, und für Geschmackseindrücke ein besonderes Gedächtnis hat. In meinem früheren chemischen Laboratorium hatte ich eine Sammlung verschiedener Jahrgänge Honigarten angelegt, dazu auch einige von auswärtigen Ländern. Darunter befanden sich wahrhaft köstliche Sorten von unvergleichlichem Duft. Es befand sich darunter auch ein Honig, den ein Bekannter von mir, der während der Regenzeit sein Bienenvolk kräftig mit Zucker fütterte. Dieser nichtssagende und ziemlich wertlose Zuckerhonig schmeckte den Gästen, denen ich meine Honigsorten vorsetzte, regelmäßig am besten. Honig ist Vertrauenssache. Wir müssen erläuternd weiter sagen, echter Honig kann einen kratzigen, herben, seltsamen Beigeschmack und zuweilen ein unwahrscheinliches Aussehen haben. Mit Entsetzen sieht mancher, der ein Glas flüssigen Honig gekauft hat, den Inhalt nach einiger Zeit trüb, undurchsichtig ja schmelzartig dick und schließlich hart werden. Auf der Stufenleiter dieser Entwicklung nimmt der Honig zuweilen ein Gebaren an, das den Laien mit dem größten Mißtrauen erfüllen kann.

Der Honig besteht, grob besehen, zu vier Fünfteln aus Zucker und zu einem Fünftel aus Wasser. Rohrzucker, (Rübenzucker) die Zuckerart, die im Haushalt gewöhnlich gebraucht wird, ist im Honig nur in geringer Menge 2 — 3 % vorhanden Der Hauptsache nach besteht Honig aus Invertzucker, d. h. zu annähernd gleichen Teilen aus Traubenzucker und Fruchtzucker Es sind dies die Zuckerarten, in die namentlich Rohrzucker vom lebendigen Organismus erst umgewandelt werden muß, um ins Blut aufgenommen werden zu können. Wird also — den entkräfteten Menschen — statt Rohrzucker Honig gegeben, so ist die Arbeit der Umwandlung erspart. Kann aber zum selben Zweck nicht auch künstlich hergestellter Inverthonig gegeben werden? Auf das bischen Säurerest, das von dem chemischen Verfahren in dreimal wohlfeilerem „Kunsthonig“ zurückbleibt, wird es wohl nicht ankommen. Oder, wenn man an die Kunst immerhin nicht glaubt, mag es wenigstens der „echte“ Auslandshonig tun, etwa aus Südamerika oder Südeuropa, oder der sonstwo einem „Veredlungs“-Verfahren unterzogen worden ist? Wozu den teuren Inlandhonig kaufen? Was ist auf diese Fragen zu antworten? Wenn Honig hauptsächlich aus Invertzucker besteht, so scheint es allerdings, als würde er damit zu ersetzen sein. Es scheint aber nur so Mit dem „Wenig wirkt wenig, viel wirkt viel“ woraus folgen würde, daß die

hauptsächlichsten Bestandteile entscheiden, ist es eine leidige Sache. Obwohl der Honig der „Hauptsache" nach Invertzucker ist, beruht sein besonderer und eigentlicher Wert nur teilweise, und fast nie allein. Es gilt im Leben nicht nur der Satz: Viel wirkt viel. Es gilt auch der entgegengesetzte Satz: Wenig wirkt viel. Furunkel heilt ein berühmter Chirurgieprofessor, also Meister des Messers, in der zweiten Hälfte seines Lebens in der Weise, daß er homöopathisch in einigen Tagen ein millionstel Gramm Jodschwefel einnehmen läßt. Diese undenkbar geringe Arzneigabe wirkt sicherer als jedes „radikale" Vorgehen. (Forts. folgt)

Lustige Ecke.

„Haben Sie Herrn Wibbel schon mitgeteilt, daß der Himmel ihm soeben Zwillinge beschert hat?"

„Ich will noch'n bischen warten. Er rasiert sich gerade."

Augenarzt: „Sie sind wohl wahrscheinlich kurzsichtig, Sie sehen ja nichts über 3 Meter! Was sind sie denn von Beruf?"

Patient: „Ich bin Astronom."

— „Aber Paul, warum gehst Du denn so schief?"

— „Die Hühneraugen brennen so".

— „Aber Menschenskind, warum kaufst Du Dir denn nicht bequemere Schuhe?"

— „Wozu? Das ist doch bei diesem Leben meine einzige Freude, abends nach Hause zu kommen und die Schuhe ausziehen zu können".

— Schlechten Köchinnen verdanken die Aerzte Hälfte ihrer Patiente.

— Na, die andere Hälfte verdanken sie den guten Köchinnen.

Arzt: „Hält ihr Gatte auch die vorgeschriebene Diät ein?"

Frau des Patienten: „Nein! Er sagt, daß er nicht daran denke bis zu seinem Tode zu hungern, nur darum, um ein paar Jahre länger zu leben".

Professor der Psychiatrie demonstriert den Studenten einen Kranken: „Dieser Mensch, meine Herren, ist schon 60 Jahre alt. Sein Wahnsinn besteht in der Meinung, daß es für ihn keinen Tod gäbe. Er möchte gern sterben, aber er kann nicht. Unsere Aufgabe in dieser Klinik soll es nun sein, ihn davon zu überzeugen, daß er sich irrt".

Vom Verlag:

Der Verlag erstattete die Kosten zurück für Arzt und Arzneien folgenden Abonnenten des „Dobro Ludu“:

infolge Unglücksfall:

Ignatz Dolik, Stellmacher, Sosnowiec, ul 1=go maja 24.

Jan Szyma, Kaufmann, Bielszowice, ul. Główna 62.

Wiktorja Gryska, Damenschneiderin, Król-Huta, ul. Mielęckiego 25.

infolge Krankheiten:

August Posiłek, Bäckermeister, Świętochlowice, ul. Długa 10.

Jan Gregorczyk, Friseur, Król.=Huta, ul. 3=go maja 36.

Gertrud Szczypa, Kaufmannsfrau, Brzezinka.

Franziska Prokscha, Geschäftsinhaberin, Katowice=Ligota. ul. Ligocka 124.

Rosalie Ludwig, Katowice=Ligota, ul Załężka 39.

Józef Kolessa, Schneidermeister, Siemianowice, Hutnicza 6.

Wegen der Sommerferien bringen wir diesmal Heft Nr. 4 und 5 zusammen und gekürzt, dafür wird Heft 6 in verstärktem Umfange erscheinen.

Die Redaktion des „Dobro Ludu“.